浦添市子育て支援センターてぃんさぐ



みーぐるぐる

令和８年度　11月号　第326号

〒901−2123
浦添市西洲3−1−1(3060-2)
(サンエー浦添西海岸　PARCOCITY　3階)
電話:(098)870−0874
FAX:(098)917−2442

11月の日程

時間(片付けも含む)	利用対象
①　10時～12時	0歳～就学前の子とその保護者が利用できます
②　13時～15時	0歳～1歳6ケ月までの親子(ベビータイム)
③　15時～17時	0歳～就学前の子とその保護者が利用できます

朝晩は風が涼しくなりました。秋の風を感じながらお子さんと散歩するのもいいですね。
外出後は、手洗い・うがいを忘れずに！菌に負けない身体づくりをしていきましょう。
＊11月13日(金)は、外部での行事開催となっている為、親子ひろばは終日お休みとなります。
★今月も親子ひろばと木育ひろばにそれぞれの学びで、学生さんの実習が入ります。

土日の利用は、ひと家族大人２名までの入室・利用組数12組程度です。(入口の利用カードを取り入室)

≪浦添市子育て支援センター「てぃんさぐ」は保護者同伴での利用施設です。
【親子ひろば】
浦添市民・沖縄県在住の親子・里帰りの方が利用できます。(LINE登録が必要)
＊観光などでお越しの方はご利用できません。
☆0歳～就学前までの乳幼児親子や妊婦さんの利用。
子どもの遊びの場、親子の関わりや交流の場、子育ての心配事の相談や、
子育て講座で学ぶ場として乳幼児親子・妊婦さんが気軽に集える場所です。
☆市内公立・認可保育園の情報や保育交流体験もできます。

★木曜育児相談日・・個別で相談したい方は、日程調整の予約をお願いしま
※木曜日午後:通常遊びはありません
★育児講座・・予約制です。センターにて受付けします　＊写真掲載承諾の方
★保育交流・・市内の公立・認可園などでの交流(浦添市在住者対象)
※登録・事前予約が必要です。詳しくはセンターまで
★絵本の貸出・・・育児書、絵本を貸出します(3冊2週間)
★出前支援・・・地域に出向き、乳幼児の遊びや子育てに関する支援
★訪問保育・・・長期在宅看護家庭(病児)の家にて遊びの支援





今月の講座・行事【要予約】＊写真掲載承諾の方



日	月	火	水	木	金	土
1 第一日曜 定休日	2	3 祝日 文化の日 お休み	4	5 AM ○ PM相談日	6 AM講座	7
8	9	10	11 定休日	12 AM ○ PM相談日	13 おたのしみ会 ＊親子ひろば休み	14
15 第三日曜 定休日	16 AM講座	17 出前支援	18 PM はいよち	19 AM ○ PM相談日	20	21
22	23 祝日 勤労感謝の日 お休み	24 誕生会	25 定休日	26 AM ○ PM相談日	27	28
29	30					

11/6(金)AM10:30～12:00
【講座】
頭の形にまつわる赤ちゃんの話　講座
★講師　：　上門　信之　氏
・対象:0歳～1歳半の子と保護者
【予約:5組】



11/16(月)AM10:30～12:00
【講座】乳幼児歯科衛生　講座
★講師:　平良　節子　氏
・対象:歯が生えている子と保護者
【予約:5組】
＊普段使用している歯ブラシセット持参

11/13(金)　AM10:30～12:00
【子育てハッピーday】〈予約終了〉
浦添市ママとパパとていだっ子のおたのしみ会
・場所:アイム・ユニバースてだこホール
(市民交流室)
＊浦添市の公立保育所誰通・こども園子育てひろばと合同で行います。共に楽しい時間を過ごしましょう♬

11/17(火)　AM10:15～11:15
【　出前支援　】　＊予約なし
・場所:宮城ヶ原児童センター
現地集合です。



11/18(水)　はいよちチャレンジ
・対象:はいはい,よちよち歩きの子
・PM13:15～13:45
【予約　10組】
＊PM13:45以降は通常利用できます



11/24(火)　誕生会
・対象:11月生まれの子と保護者
・AM10:00～10:45
【予約　8組】
＊AM10:45以降は通常利用できます



１０月公立保育所保育交流一覧表

＊交流希望者は、保育園等との調整もあるので
平日、支援センター親子ひろばに来所し申し込みをして下さい。
＊【 】内は、受け入れ組数です。
※保育交流は、浦添市内にお住まいの方が対象です。

保育園名	実施日	交流内容
大平【1～2組】	毎週火曜日	お子さんの年齢のクラスでの保育交流となります。（詳しくは支援センターまで。実施日の変動もあります）
宮城ヶ原【1～2組】	毎週水曜日	
内間【1～2組】	毎週木曜日	

＊浦添市内の子育てひろばの一覧をていんさぐにて掲示しています。気軽に職員へお尋ねください。



１０月の活動報告【講座】



★妊娠･出産を経て自身の身体を東洋医学の力で整えていきたいと考えていたので、ぴったりの講座でした。東洋医学の基礎を分かりやすく説明してくれたので、スムーズに理解できました。薬膳の力を借りて身体を整えていきたいです。
★妊婦健診のたびに貧血を指摘されていたので、栄養の勉強に興味があり参加しました。東洋医学の考えは根本的な原因へのアプローチであることを知り、おもしろいと思いました。
★産後寝つきが悪いと感じていましたが、それが母乳による血の不足とつながっていると知れたので鉄を意識して取り入れたいと思います。

10/21(水)
【薬膳～ママの身体ケア～講座】

講師:髙吉　ルミ子　氏



10/22(木)
【足もみ　講座】

講師:大城　ゆりえ　氏

★足についてたくさん学べて良かったです。お昼寝のルーティーンにしたいと思います。
★足が心の土台になることが驚きでした。子どもの足指の使い方が気になっていたので、マッサージでケアしたいです。
★子どもだけでなく、自分自身のケアの事も知ることができて良かったです。寝かしつけ、睡眠についてが悩みなので、少しでも改善に役立つ情報が得られて良かったです。
★コツコツ続けて体と心の健康を保っていきたいと思いました。子どもの今の時期の足裏への刺激が大切だということがわかり、芝や砂浜など裸足で沢山歩かせたいです。

☆１０月の活動報告【行事】は、ホームページにてご覧ください。

☆センターでは、育児に関するいろいろな講座や遊びを計画しています。
利用登録している方（写真OKの方）はどなたでも参加できます。
興味のある方は担当までお尋ねください。

１０月の活動報告【行事】

★　子育てハッピーDay『運動会ごっこ』　★

10/9（金）木育ひろばにて運動会ごっこを開催しました。万国旗の製作や、玉入れ遊び、体操、かけっこなど保育園で行っている運動会の雰囲気を味わい、親子で楽しみました♪



★　出前支援　★

10/15（木）内間児童センターにて出前支援を行いました。２組の親子が参加し、ハロウィンの製作を楽しみました♪



★　講座　★

10/21（水）【薬膳～ママの身体ケア～　講座】
　今の健康状態に気づき、体に必要な食材を知ることで、自分で体調を整えていく方法を学びました。



10/22（木）【足もみ　講座】
　体と心の土台作りとなる足もみは、コミュニケーションをとりながら楽しく無理なく続けることが大事だと学びました。



★はいはい・よちよちチャレンジ★

月に一回開催しています☆1歳６ヶ月頃までのお子さんが参加できます。事前予約制（１０組）で１３：１５～１３：４５の開催です。是非ご参加ください♪



★　10月生まれの誕生会　★

1歳の誕生日をお祝いしましたよ♪
お誕生日おめでとうございます！！

